Rok VI. Wychodzi w Berlinie w połowie każdego miesiąca. 1900.

Przewodnik Zdrowia

Pismo poświęcone pielęgnowaniu zdrowia i sposobowi życia według praw i wskazówek przyrody.

Do współpracownictwa zaprasza się każdego, kto na podstawie doświadczeń lub nauki pragnie służyć ludziom w sprawach ich zdrowia. **Rękopisów** drobnych nie zwraca się.



Szlachetne zdrowie, nikt się nie dowie jako smakujesz, aż się zepsujesz! —

Przedpłata roczna wynosi z przesyłką w państwie niemieckiem 2,50 M. — w austro-węgierskiem 3 korony — w rosyjskiem 1 rub. 50 kop. — w innych krajach europejskich i Ameryce 2.70 M. W Niemczech i Austro-Węgrzech przyjmują przedpłatę półroczną (1.25 M. = 1 kor. 50 hal.) wszystkie urzędy pocztowe; zapisany p. nr. t. 115. Numer osobny 25 fen. Prawdziwie ubodzy odbierać mogą pismo za nadesłaniem rocz. 50 f. (60 hal.) w znaczk. poczt. na opłatę przesyłki.

Nr. 3. | Wydawca i redaktor odp.: A. Czarnowski, Berlin, Karlstr. 32. | Marzec.

Uznanie dla lekarzy

chorób wewnętrznych.

„Chirurga to wysoko stoi, ale *medycyna* to jeszcze w kolebce“ — to ogólnie powtarzane zdanie nieuków (laików). Do tego przybywa drugie, zdanie już rzeczoznawców samych lekarzy, (tych, którzy najczęściej interny nic nie umieją), że „interna[1]) to metafizyka“.

Nie tu miejsce po temu, aby silić się na przykłady, ile może ta metafizyka dokazać, gdy się jej wymogów w leczeniu słucha i ściśle przestrzega. Powiem tylko, że co do takiej gruźlicy zniknęłyby zastępy niedowiarków i rozczarowanych, gdyby każdy dotknięty nią *sam* ze *swej* strony przyczyniał się do jej leczenia, *szanując się* przedewszystkiem w każdym okresie tej choroby, a więc... nie słuchając bezczelnej rady któregoś z głupich sceptyków-lekarzy, oświadczających chorym, w każdymkolwiek okresie gruźlicy będącym, „wszystko pan jedz i pij, wszędzie pan bywaj“, bo — dośpiewuje sobie ów eskulap w duszy — i tak mu nic już nie pomoże. A co do takich stanów chorobowych żołądka, ogólnie „katarem“ nazywanych, które są tak uporczywe, tak życie zatruwające, doszła ta metafizyka do wielkiej prawdy, że niech taki żołądek dostanie *stósowne* zawsze jadło, a przyjmie je z otwartemi ramionami, na pożytek swój własny i ogółu członków. Jest bo rzeczą pewną, że, ogółem biorąc choroby wewnętrzne wyniki z umiejętnego leczenia tychże byłyby jeźli nie zadziwiające, to w każdym razie zadowalniające, gdyby każdy dotyczący chory zajmował względem swego lekarza tę samą rolę, jaką zajmuje godząc się na operację chirurgiczną: zamyka biernie i posłusznie oczy na wszystko, dając się uspić, względnie przenosi czasowy ból wielki, aby tym klinem wybić poprzedni — ból długi a niebezpieczny.

[1]) Nauka o chorobach wewnętrznych narządów.

Jak zaś postępujecie w chorobach wewnętrznych?[2]) Pod wpływem chwilowego strachu o życie, zdjęci ciekawością, co wam jest i co będzie, gonicie po różnych lekarzach jak po magazynach nowości, żądni wrażeń ze słów lekarza, jego powierzchowności, ba nawet jego pomieszkania, względnie żądacie kosztorysu choroby, z którego macie wnosić, czy warto „pieniądze wydawać“ — na ratowanie tego, co wam *najdroższem* być winno na tym padole płaczu: zdrowia wzgl. życia!! A iluż z was, rozzuchwalone dzieci wieku, dumając nad zupełną ruiną tego mienia, do której doprowadziliście strasznem zapomnieniem się, jeżeli nie z góry postanowionem naśladowaniem innych, nie zalewa od razu robaka godząc się na maksymę, że „umrzeć i tak trzeba?“ Jest wam wtedy zawcześnie wszystko jedno, i dla niego już nie żądacie, by się wogóle wami szczerze zająć i uratować wam resztki, a nieraz uratować się da jeszcze tyle, że się na nowo pobudować może ie — lecz w gruncie rzeczy żądacie, by albo coś trochę na pozór popaprzać koło was, a właściwie zalecić wam w czyścu leczenia coś, przypominające piekło poprzedniego życia np. zdroje itp. miejscowości, w których się właściwie jeno bawić i użyć można.

...Nie od dziś to dopiero nastało to, aby nawet w dziedzinie wiedzy działalność wogóle, a więc praca wytwożona i zasługa zyskana, miała swój równoważnik w pieniądzu. A więc i lekarza „się płaci“ — i to tak, *jak* się *go* ceni... I pod tym względem lekarze w chorobach wewnętrznych wogóle porady udzielający, a więc i szczegółowcy[3]) (specjaliści), im się oddający, są po prostu stale krzywdzonymi. Osobnik, któremu się ręka trzęsie przy wynagradzaniu po 2 korony „za wizytę“ przy leczeniu przez wewnętrznika (internistę), zgadza się w innym wypadku setki zapłacić chirurgowi, i to nawet, choćby w pierwszym wypadku wynagradzał za przyprowadzenie do zupełnego zdrowia, a w drugim choćby wiedział, że dobry wynik z operacji nie jest spodziewanym lub przypuszczanym.

Nieucy (laicy) i chorzy wogóle są tego zdania, że nie głowa leczy ale ręka. Więc najmłodszy nawet lekarz spostrzega np. to przeciwieństwo w zapatrywaniu co do wydatków na lekarza a na lekarstwo, że na dwie korony dla lekarza trudno się zdobyć takim, którzy równocześnie na jedno lekarstwo nie pożałują kilku zlr. Ludziska bowiem nie żądają wcale, aby aptekarz miał godzinę czy godziny „bezpłatne“ wydawania leków, bo „on przecież płaci lokal, światło, ludzi, podatki, no i mnóstwo leków rocznie do kanału wylać musi....“ Dlatego zdarza się, że gdy po skończonem wewnętrznem leczeniu, żegnają się dotyczący z lekarzem i wtedy go z dołu wynagradzają, redukują święcie zarobioną sumę niżej przyzwoitości, targując się i tłumacząc, że się wyczerpali bo „sama apteka dużo kosztowała“.

Jakaż to zaś jest rola aptekarza? Oto jego ręka machinalnie, najposłuszniej recepcie, sporządza to, co uznała za potrzebne i odpowiednio obliczyła głowa lekarza. Drugim takim wykonawcą jest zazwyczaj chirurg czyli operator.

Oburzycie się na mnie, że ja śmię tego ostatniego tak nisko stawiać, obok aptekarza, dziś, gdy „chirurgja tak wysoko stoi“. Otóż weźcie na uwagę, co *to się rozumie i rozumieć winno* przez sumienną i umiejętną poradę u wewnętrznika (internisty) i zbadanie przez tegoż?

1) Umiejętne a cierpliwe zebranie wywiadów odnośnie do danej choroby.

2) Zbadanie dokładnie *całego* ciała i ustroju (organizmu), tak zmysłami nieuzbrojonymi jak i uzbrojonymi w narzędzia pomocnicze, oświetlające, prześwietlające i t. p.

3) Czas i robota około dodatkowego badania chemicznego, bakterjologicznego, np. treści żołądkowej, moczu, wykrztusin (plwocin), drobnowidowego i fizyologicznego np. krwi, sztucznego trawienia, itp.

4) Postawienie rozpoznania — rzecz nieraz *niezwykle* trudną. Może bowiem np. mieć ktoś dolegliwości żołądkowe, a przecież właściwe licho, zwłaszcza uśpione, siedzi w częściach rodnych, płucach, układzie czulcowym (nerwowym)

---

[2]) Czytajcie także moje uwagi w rozprawce „Poza plecyma lekarza“, zamieszczonej w l. 1. warszawskiej „Krytyki lekarskiej“ w 1899 r.

[3]) Wyrazownictwo (nomenklaturę) tu używane, czerpałem z mej 10-letniej pracy „Spis wyrazów swojskich zawodowych“ (technicznych), złożonej w marcu r. z. na ręce komisji językowej w Krakowie.

lub t. p. Wtedy, jakoteż i wobec niewyraźnego obrazu choroby, pozostaje lekarzowi mozolne rozumowanie i rzecz, wymagająca bystrego przypominania sobie tego, co musi posiadać „w małym palcu“, tj. wykluczając inne podobne a tu możliwe do rozpoznania choroby, rozpoznać najprawdopodobniejszą i zyskać w ten sposób podstawę do jakiegoś racjonalnego leczenia.

5) Obmyślenie lekowania i leczenia, zachowania się i żywienia się chorego, które to ostatnie przy wielu chorobach wymaga nawet spisania choremu dozwolonych potraw i pokarmów, co tak ściśle podaje prof. Jaworski w swym znakomitym podręczniku.

Dodajmy do tego setki wyszukanych, nieraz bezpodstawnych i śmiesznych pytań, jakiemi chorzy i otoczenie obrzucać lubią takiego lekarza, dodajmy ścisły przygląd (obserwację) przebiegowi choroby, dodajmy wreszcie zawody, jakie sprawia temu pełnemu najlepszych chęci lekarzowi chory taki, który albo lekarstwa i innych poleceń nie przestrzega należycie albo nawet wcale, i potem bezczelnie żali się i zarzuty robi, że mu nic nie lepiej — i spytajmy, czy te wszystkie z naszej strony ofiary bywają spostrzeżone, uznane i ocenione przez tych, których to dotyczy, wogóle a szczególnie wobec młodych lekarzy?? Zdaje się, że to wszystko wlicza się w zapłatę „za wizytę“, np. dwie korony *i mniej* młodym lekarzom, tym najsumienniejszym i najchętniejszym... Co innego w innych działach chorób i ich leczeniu, taka zmiana opatrunku, zakrapianie, wstrzyknięcie, oczyszczenie itp. „roboty“, od pół do kilku minut czasu zabierające. — Jeżeli po przeprowadzeniu takiego badania, wewnętrznik widzi przed sobą albo chorobę taką, której wogóle swem leczeniem usunąć się nie spodziewa, albo widzi ją w takim stopniu rozwiniętą, że uznaje za skuteczniejszą operację, i jeżeli jeszcze z rozpoznaniem odsyła was do chirurga, pamiętajcież znowu, że obmyśliła głowa, a teraz tylko ma wykonać ręka...

Tym, którzy tylko w chirurgję wierzą, oświadczam względnie przypominam, że są okoliczności, w których wewnętrznik (internista) co do wyników leczenia staje się tak dobrym, jak i chirurg. Oto, gdy zapobiegawczo (profilaktycznie) coś lecząc, zapobiegnie rozwinięciu się sprawy takiemu, że mogła być potrzeba chirurga, lub daną sprawę wcześnie a energicznie leczyć zacznie, i znów chirurg niepotrzebnym się stanie. Jeżeli przy durze (tyfusie) brzusznym i jemu podobnych, każe się trzymać od początku jamę ustną w największej czystości, zapobiegnie się powikłaniom, jak *otitis media* (zapalenie środk. ucha), *parotitis* (zapalenie ślinianki przyusznej, „Mumps“) itp Jeżeli przy suchem zapaleniu opłucny, czy samoistnem czy wikłającem (komplikującem), dzielnie się leczy, można nie dopuścić do wytrworzenia się wypociny, a nawet takową, już się gromadzącą, można usunąć nieoperacyjnie. I podobno tak w wielu jeszcze razach. A jeżeli, jak podają Binz, Burkart, Courvoisier, L. Riess, przez podawanie przetworów z *Condurango* przy raku żołądka stwierdza się stanowczą i znaczną poprawę stanu chorego i *zmniejszanie się* macalnego guza, ba nawet, jak Burkmann i Heiligenthal stwierdzili, *wyleczenie* z tej choroby, to czy w przekonaniu logicznem, że *post hoc, ergo propter hoc* (po tem, a więc z powodu tego), nie powinno się w tych razach dostawać jakiegoś chirurgicznego honorarium — zwłaszcza, gdy ten lub ów chirurg nie chce operować *casum inoperabilem* (przypadku, nie nadającego się do operacji)?

Niech chorym takim, którym leczenie nieoperacyjne sprowadziło polepszenie i przedłużyło życie, zdaje się, że wykonano na nich operację, „operacja się udała, ale“ — zwykły nawrót (recydywa) wcześnie przyszedł — czego pod względem honorarium chirurgja nie uwzględnia...

...Stój pióro! Czytelnicy-chirurdzy gotowi mnie posądzić o materjalizm szerszy, niż tego wymaga życie. A włosy na głowie gotowe stanąć np. adwokatom na myśl, do czego to dojdzie, gdy i lekarze wewnętrznicy tak „drzeć“ zaczną. Wtedy medycyna do reszty będzie kopalnią złota.

Otóż oświadczam, że na dnie duszy mam dobro przedewszystkiem chorych. „O gdybym kiedyś dożył tej pociechy“, żeby *opłacało się* człowiekowi mieć *mało* chorych, ale się *porządnie* ich chorobą zajmować, rozmyślać ich męki i kusić się na każdą czemś pomagać! Wtedy chirurdzy mniejby wyszydzali „metafi-

zykę“. A w miastach, w których obecnie, mówiąc słowy Kochanowskiego, „barzo nierówno podzielono“ nas, i jeden ma czas patrzeć, jak i dokąd drugi ciągle jeździ, żylibyśmy wszyscy, bo już chyba fizycznem by było niepodobieństwem, aby owi szczęśliwcy podołali pracy, zwiększonej przez *obszerne* leczenie i częsty a *baczny* przygląd (obserwację). Chorych *mniej* wtedyby to kosztowało niż dziś, gdy uprawiają leczenie koczownicze: po parę dni u tego, to znów u innego lekarza, stósownie do znaczenia słowa *ambulo*[1]). I Bogiem a prawdą ci stali i wytrwali z pomiędzy nich nie mieliby też powodów do zmiany lekarza i jego porady... A wreszcie takie warunki, jakieby powstały, gdyby oceniano pracę i rolę lekarza-wewnętrznika tak, jak to między innemi z mego ustępu (artykułu) wyrozumować należy, takie powtarzam warunki wytważałyby lekarzy - kapłanów swej sztuki, z namaszczeniem sprawujących swą godność, a nie przemysłowców, liczących się po kupiecku z czasem itp. czynnikami, z jakimi doświadczenie życiowe, zwłaszcza dzisiejszych czasów, liczyć się każe.

W Krakowie w lutym 1900.

Dr. Stanisław Kurkiewicz,
lekarz chorób wewnętrznych.

Piękność ciała i piękno duszy!

(Dokończenie.)

Kobiety zaś niech pamiętają zawsze o tem, że nie bezduszna piękność form i świeżość lica ujmuje, lecz wdzięk obejścia, wyraz twarzy, odbicie na niej myśli i uczucia. Piękne rysy i barwy odznaczają także twarze lalek woskowych!

Młoda kobieta, o licu pięknem i świeżem, której usta „jak jagody“, a liczka jak „krew z mlekiem“, może ponęcić na chwilę, pobudzić przelotnie zmysły, ale duszy nie zdobędzie. Znaną jest z dziejów powszechnych rzeczą, że „najpiękniejsze“ kobiety różnych czasów miano to zyskiwały ogólnie dopiero w podeszlejszych już latach życia: Anna Austryaczka miała lat 38, gdy uznawano ją za najpiękniejszą kobietą w Europie, Dyana de Poitiers w roku 36 życia zdobyła miłość Henryka II, itd. I w pierwszej młodości przecież wszystkie te kobiety odznaczały się pięknemi rysami, ale później dopiero, gdy piękność form opromienioną była wyrazem pogłębionego życia umysłowego, zaczął bić od nich czar taki, że za piękności pierwszorzędne ogólnie uznać je musiano.

Oczywiście, że kobieta rozsądna zaniedbywać pielęgnowania swego ciała nie może, ale czynić to powinna ze względów na *zdrowie*.

A prawidłowe pielęgnowanie *zdrowia* ciała jest zarazem utrzymaniem jego piękności, o ile jest zewnętrzną.

Najprostszemi zaś środkami osięgnąć się daje utrzymanie pięknej cery itp. *Czystość ciała* — oto cała tajemnica w tym względzie! Częste wycieranie na sucho ciała i mycie chłodną wodą, usuwając z powierzchni skóry zużyte cząsteczki, i ułatwiając przedech skórny, nadaje skórze wygląd zdrowy a więc i piękny; pamiętać należy o tem, że obmywanie czystą wodą pobudza naczynia krwionośne pod skórą się znajdujące do żywszej działalności, zapewnia więc prawidłowe odżywianie warstw górnych skóry i zachowuje jej giętkość i czerstwość, wszelkie zaś pudry i maści zalepiając otworki skórne wstrzymują odżywianie, wywołują wrzodziki itp., słowem niszczą skórę, a więc z czasem brzydki wygląd jej nadają. Podobnie jak o pielęgnowanie skóry prawidłowe, dbać powinna kobieta rozsądna i o utrzymywanie czystości zębów. Po każdem jedzeniu należy wymyć i wytrzeć zęby a choćby tylko palcem lub watą, szczoteczka powinna być dziennie w robocie, jama ustna przepłukiwaną i zęby przemyte. Cóż znaczy ładna zresztą twarz, jeżeli zęby są brzydkie lub podziurawione?! Kobieta taka wygląda, jakby nieprzymierzając ubrała się po balowemu, a na nogach miała drewniaki!

Dużo ruchu na świeżem powietrzu — wreszcie trzecia główna zasada utrzymania i pomnażania wdzięków zewnętrznych. W dusznych izbach, bez światła, i powietrza dostatecznego, skóra wysycha, pęka, nabiera barwy szarawej. — (Czytaj „Talizman zdrowia i piękności“).

Pamiętając w ten sposób o prawi-

[1]) W dalszem znaczeniu „wędrować“.

dłowem pielęgnowaniu piękności ciała kobieta rozsądna niechaj nie zapomina, że łączyć się z temi usiłowaniami musi pielęgnowanie piękna duszy. I tu chodzi podobnie jak przedtem o *czystość*, rzec można. Umysł nie powinien być skażony brzydkiemi myślami, z duszy swej powinna kobieta wydalać namiętności, zajmować się rzeczami pięknemi, szlachetnemi, a wówczas ta *pogoda duszy* odbije się w jej twarzy, w jej ruchach. I nieładna kobieta, jeżeli dba o czystość ciała i pogodę umysłu, jeżeli myśli nie zajmuje jedynie błahostkami, lecz poważną pracą w swym zakresie działania, jeżeli wobec otoczenia odznacza się uprzejmością, zdoła ująć sobie serca!

Każdy zaś, czy mężczyzna czy kobieta, niechaj pamięta o tem, że *środki sztuczne*, maści, kosmetyki itd., mogą jedynie pokryć i zasłonić na czas pewien braki i niedostatki cielesne, ale wkrótce niszcząc czerstwość szkodzą ostatecznie piękności zewnętrznej; jedynie proste środki utrzymujące zdrowie, czynią i wygląd piękniejszym, ostatecznie zaś i głównie kształcenie ducha, naginanie go ku dobremu, wytępianie złych, brzydkich skłonności i popędów osłania najlepiej niedostatki cielesne, a twarz choćby niepiękną opromienia szlachetnym urokiem. Taki dopiero człowiek jest prawdziwie pięknym!

Zatrudnianie chorych.

Odwieczną powszechnie uznaną jest prawdą, że praca w miarę i wedle sił przysparza człowiekowi zdrowia, bo w ruchu pożytecznym utrzymuje ciało, że działa dobrze na ustrój nerwowy i na umysł, dając człowiekowi zadowolenie z siebie, a więc poczucie szczęśliwości. Próżnowanie zaś, jak wiadomą, wywiera wpływ szkodliwy na ciało, rozleniwiając wszystkie członki powstrzymując żywość ruchu krwi i przemiany soków żywotnych, a zatem sprowadzając przypadłości i niedomagania i wywołując wreszcie w umyśle znudzenie, niezadowolenie z siebie, a nierzadko popychając do podejmowania kroków nieopatrznych, do czynności niewłaściwych i złych.

Wiadomą też powszechnie, że ludzie przyzwyczajeni do życia ruchliwego, czy innego, niczego nie odczuwają tak dotkliwie, jak mimowolnej bezczynności, na jaką skazuje ich *choroba*. Oczywiście, że złożeni ciężką niemocą, niewładnący członkami, choćby posiadali przytomność i odczuwali pragnieniu zajęcia się czemkolwiek, pragnienia temu zadość uczynić zgoła nie mogą. Ale osoby nie zmuszone leżeć w łóżku, nie zbyt ciężko chore, a jednak skazane na przerwanie prac zawodowych, starają się często wbrew przepisom lekarskim dorwać się do jakiegoś zatrudnienia. Bezczynność zupełna, męczy ich strasznie i powiększa skutki rzeczywistego cierpienia, zajęcie zaś jakiekolwiek polepsza ich stan.

Otóż popędowi temu, wywodzi lekarz sztabowy dr. Buttersack w pewnym niemieckim czasopiśmie zajmującem się dyetetyką jako środkiem leczniczym, nie należałoby stawiać trudności, lecz owszem starać się, by chorzy w najodpowiedniejszy dla swego stanu sposób zadość uczynić mogli. Każda bowiem *praca wywiera ożywiający wpływ* na cały ustrój, a żaden środek na nerwy (nervinum) nie *działa* podobnie *kojąco a zarazem pobudzająco,* jak świadomość, iż się dokonało jakiejś pracy, iż się wytworzyło czynnością swą jakąś wartość gospodarczą, choćby najmniejszą.

Z tych to względów bezpośrednio dodatnich, a także z uwagi na to, iż bezczynność jako tako, brak zajęcia dzieła znowuż ujemnie na ciało i umysł radzi dr. B. zajmować chorych o ile się da, jakąkolwiek pracą.

Wobec pacjentów swoich stosował to dr. B. z dobrym skutkiem. Ponieważ jednak, wywodzi dalej, po zakładach dla chorych podziśdzień zwykle jest większy zasób sił do pracy i chęci, aniżeli prac, do których chory mają przystęp, należałoby może urządzić się tak, aby wszelkie drobne roboty introligatorskie, ślusarskie, krawieckie itp. dalej wszelkie drobne wyporządzenia tego lub owego, jakie się przydarzają w każdym wielkim zakładzie, oddawano do załatwienia chorym, mającym do tego chęć i odpowiednią umiejętność! Izba stosowna na taką pracownią dla chorych wszędzie zapewne da się urządzić. Ażeby zyskać pewną ciągłość w tych pracach, należałoby przedewszystkiem zatrudniać takich chorych, którzy prawdopodobnie na dłuższy pobyt w zakładzie skazani, jak np. chorych na

świeżo powstałe wady sercowe, ozdrowieńców po tyfusie, cierpiących na nerwy itp. W każdym osobnym wypadku oczywiście lekarze zakładowi będą umieli uznać i oznaczyć, czy i o ile jakaś praca dla tego lub owego chorego jest odpowiednią, nie nadto męczącą itd.

Zdaje nam się, że projekt dra B. zasługuje na uwagę szerszych kół i w naszem społeczeństwie. Skoro pobyt w zakładzie ma choremu przywrócić zdrowie, należy nie pomijać niczego, co dodatnio wpływa na stan ogólny. Że zaś każda praca, nie mówiąc już o uniknięciu szkodliwych skutków nudy, działa pobudzająco na chorego, więc trzebaby pomyśleć o wprowadzeniu w życie projektów dr. B. Porusza on zlekka myśl, że możnaby w danym razie dawać chorym pewne wynagrodzenia za pracę. I to rzecz ważna. Wszakże niejeden biedak, zniewolony przebywać dłuższy czas w szpitalu, chętnieby sobie choć drobnostkę zarobił. Skoro złoczyńcom zamkniętym w więzieniu, dają ku temu sposobność, o ile słuszniejszem byłoby postępowanie takie wobec biedniejszych chorych!

Przestrogi i rady.

Wydobycie obcych ciał z nosa. Obcych ciał, które do nosa przypadkowo dostały się, najlepiej pozbędziemy się w ten sposób, jeżeli zażyjemy spory niuch tabaki; gdyż przy następującem zwykle kichnięciu obce to ciało najczęściej wypada.

W żadnym jednak wypadku nie należy w zatkaną dziurkę nosową lać wody itd., w przekonaniu, że w ten sposób wypłynie np. ziarnko zboża, soczewica lub wogóle jakikolwiek inny bądź przedmiot, który się przez przypadek dostał do nosa. Tego rodzaju postępowanie kończy się nieraz bardzo smutnie, gdyż wlana w nos woda, ciężarem swoim wpycha nieraz coraz dalej obcy przedmiot, który później, wśród bolów dla pacjenta, trzeba wydobywać drogą chirurgicznej operacji.

Slady po ospie można usunąć następującym sposobem:

Bierze się jedną albo dwie skórki, najlepiej ze starych irchowych rękawiczek i zawija się je na jakibądź twardy gładki przedmiot o zaokrąglonych rogach; po zwilżeniu skórki we wodzie zanurza się powierzchnią takiego przyrządu w delikatnie sproszkowany pumex (żużel kamienny po niem. Bimmstein, którego w każdej aptece lub drogerji dostać można) i zwilżywszy przedtem nieco twarz, naciera się ją.

Skórę z rękowiczki i na twarzy dlatego się zwilża, ażeby uniknąć powstającego przy nacieraniu kurzu, ażeby zresztą mineralnych części pumex nie wdychiwać.

Po kolei powinno się każdą część twarzy nacierać o ile możności dosyć silnie; a zatem prócz policzków, nos, czoło itd. Jeżeli się przy tem nacieraniu skóra marszczy, (fałduje) to można palcami drugiej wolnej ręki pomódz sobie, rozciągając ją na twarzy.

Jeśliby wskutek silnego nacierania powstały miejscami na twarzy nadciarcia, rodzaje lekkich ran, należy na razie zaprzestać dalszej czynności.

Niektórzy ludzie mają skórę bardzo delikatną na twarzy i u tych właśnie, wskutek zbyt silnego lub nieumiejętnego nacierania, pozostają na twarzy małe ranki. Zdarza się to jednak rzadko. Zresztą niebezpieczeństwem żadnem to nie grozi — bo ranki te zabliźniają się zwykle i giną w krótkim czasie po umyciu twarzy. Wykonywa się to najlepiej wieczorem, przed położeniem się do łóżka.

Zwykle po kilkurazowem już nacieraniu tworzy się na twarzy rodzaj łyszczyku. Jest to właśnie dowodem dobrego skutku nacierania (massażu).

Przez nacierania bowiem chcemy niejako zetrzeć, zniszczyć wierzchne warstwy ospowatej skóry. Przy zastarzałych i głębokich bliznach na twarzy z ospy, dopiero po 9cio do 10cio miesięcznem nacieraniu twarzy, w sposób powyżej opisany, możemy się doczekać skóry gładkiej i świeżej; przy lekkich śladach zaś ospy, nawet już po 6ciu do 8iu tygodniach.

Aby skóra należycie się mogła odnawiać, konieczną jest szczególnie w tym czasie rozumna dyeta naturalna, głębokie oddychanie czystem, wolnem powietrzem i ruch należyty.

Zatamowywanie krwi przy ranach powstałych z przecięcia uskutecznia się najlepiej w ten sposób, jeśli kawałek waty umaczany w *gorącej* wodzie przyłoży się do rany.

Jeśli na ciele jest więcej podobnych ran, natenczas najlepiej trzymać się następującego sposobu: Do osolonej wody wsypuje się żelatyny tyle, ażeby powstał 5—10 procentowy rozczyn.

Bezpośrednio przed użyciem, trzeba tę, przy zwyczajnej ciepłocie, zsiadłą, zgęstniałą miazgę nieco rozpuścić w gorącej wodzie. Następnie napoiwszy tem stosowny czopek waty, przyłożyć ją na wszystkie miejsca, które krwawią. Można też tym rozczynem robić natryski na rany. — Rozczyn ten jednakże, nie powinien być zbyt gorącym, gdyż w ten sposób, wskutek gorąca, zmniejsza się uśmierzające działanie jego, na krwawiących ranach.

Wilgotne mieszkania są zdrowiu szkodliwe. Chcąc się przekonać, czy mieszkanie jest zbyt wilgotne zrobić można następujące doświadczenie: Odważa się dokładnie kilka funtów wapna świeżo palonego i dobrze sproszkowanego i ustawia je na talerzach w izbie szczelnie zamkniętej. Dopiero po 24 godzinach waży się znowu wapno dla sprawdzenia różnicy ciężaru. Kiedy różnica ta wynosi więcej niż 10 na sto (procent), wtenczas mieszkanie jest zbyt wilgotne i nie powinno być używane przez ludzi dopóki mieszkanie takie nie zostanie należycie osuszone. Zwykłem następstwem przebywania w wilgotnych mieszkaniach jest gościec (reumatyzm) i zaziębienia.

Ochrona przed wilgocią mieszkań. Pewna Rosjanka, studentka w Zurychu, podaje następujący prosty środek do osuszania mieszkań: Zaopatrzenie wilgotnych ścian powłoką z gipsu lub z wapna palonego i soli morskiej. Otóż wiadomo że sól jest hydroskopiczną czyli posiada właściwość wchłaniania wilgoci; wskutek tego oddziaływa owa powłoka wapienna w ten sposób, iż powietrze w pokoju osusza się, mimo że ściany zostają wilgotne. Przez należyte ogrzewanie mieszkania i przewietrzanie można następnie i ściany osuszyć.

Zapobieganie błonicy (dyfterji). Na ósmym kongresie hygjenicznym zalecono następne środki zapobiegawcze przeciwko błonicy:

1. Troskliwe oczyszczanie i osuszanie mieszkania, staranne przewietrzanie go jako też dbałość o obfity dopływ światła.

2. Jak najtroskliwsze utrzymywanie w czystości ust i nosa, płókanie gardła słabemi rozczynami soli kuchennej i dwuwęglaru sody (natron bicarbonicum), częste przeczyszczanie zębów i naprawienie lub usuwanie zębów nadpsutych.

3. Zimne wycierania szyi w czasie nagminnego panowania błonicy.

Zachodzą wprawdzie często zapalenia itd. gardła, podobne zupełnie do błonicy, ale przecież nie wywołane zarazkiem błonicowym i przebieg chorob tych, nim będących błonicą samą, jest zwykle łagodnym — niemniej trzeba być przezornym i skoro tylko migdałki są choćby lekko tylko obłożone, postępować dla pewności jak wobec prawdziwej błonicy.

Jasną jest, że środki powyżej podane zdołają zapobiedz wybuchowi choroby — każdy więc w sprawach zdrowotnych rozsądnie myślący człowiek będzie więc chyba wolał przestrzegać ich pilnie, aniżeli używać zastrzykiwań surowicy Behringa i i. sztucznych wymysłów, jakie nieraz już spowodowały objawy ciężkiego zatrucia! (Patrz książeczkę 25 fenigową: „*Choroby dziecięce*“).

Rozmaitości.

Śpiew jako środek wzmacniający płuca. Ze stanowiska fizjologicznego jest śpiew ćwiczeniem czysto fizycznem (cielesnem), które oddziaływa pobudzająco na inne zjawiska i sprawy fizyczne. Śpiew wymaga przedewszystkiem oddechu, śpiewak potrzebuje większego zapasu powietrza, niż człowiek mówiący zwykłym głosem, śpiew zatem wymaga podwyższonej czynności płuc. Płuca — tak samo jak inne narządy — kształcą się i rozwijają ćwiczeniem. To też śpiewak z czasem nabywa takiej wprawy, że wogóle a więc w czasie nieśpiewania wciąga płucami znacznie większą ilość powietrza, niż człowiek nieśpiewający; w ten sposób klatka piersiowa może się u śpiewaka znacznie rozwinąć. Przeciętnie wciągamy oddechem do płuc przeszło 3,200 sześciennych centymetrów powietrza — osoby śpiewające, zwłaszcza śpiewacy zawodowi

wprowadzają znacznie więcej powietrza do płuc. Według obliczeń, śpiewak podczas wdechu i wydechu wprowadza do płuc i z nich usuwa około 5.000 cm³, śpiewaczka około 4.000 cm³, a gdy się zważy, że po oddechu pozostaje jeszcze w płucach nieco powietrza, więc ilość powietrza, które płuca śpiewaka objąć potrafią, jest jeszcze większą.

Pewien tenorzysta miał taką w tej mierze wprawę i tak wyrobione płuca, że wciągnąwszy pełne płuca powietrza, zdołał pono całą piosenkę Szumanowską bez oddechu wyśpiewać.

Śpiew zatem rozwija, wzmacnia i kształci piersi i przyczynia się do zdrowia — ale rozumie się tylko wtenczas, gdy śpiewający otoczony jest powietrzem *czystem*. Gdy zaś śpiewamy w powietrzu zabrudzonem wyziewami ludzkiemi (zwłaszcza w lokalach gdzie piją dużo piwa i innych napojów alkoholicznych) lub zanieczyszczonem jak niestety zwykle dymem tytoniowem, wtenczas śpiew przyczynić się może wprost do zniszczenia płuc i wogóle zdrowia naszego.

A zatem śpiewać raźnie i ochoczo na świeżem powietrzu zwłaszcza przy sposobności odbudzającej się wiosennej przyrody, rozweselać siebie i drugich — ale też tylko piosnkę *swojską, rodzinną!*

Przeciętna długość życia ludzkiego przedstawia się obecnie następująco: Osoby o wieku niżej oznaczonym mają widoki do życia przeciętnie jeszcze lat następujących:

Wiek:	Osoby męskie:	Osoby żeńskie:	Wiek:	Osoby męskie:	Osoby żeńskie:
0	35,6	38,5	30	31.4	33,1
1	46,5	48,1	40	24,5	26,3
2	48,7	50,3	50	18,0	19,3
4	49,4	51,0	60	12,1	12,7
4	49,5	51,1	70	7,3	7,6
5	49,4	51,0	80	4,1	4,2
10	46,5	48,2	90	2,3	2,4
20	38,5	40,2	100	1,4	1,2

Różnice jakie zachodzą między poszczególnemi państwami europejskiemi nie są zbyt znaczne. Jak z powyższego zestawienia widać, żyją kobiety stosunkowo nieco dłużej, różnica ta jest nader mała we Francji, podczas gdy ku południowi spada coraz bardziej.

Długość życia według zawodów. Zajęcie zawodowe wpływa bardzo na wiek dorosłych. Tablice sporządzona w tym kierunku, wykazały stosunkowo najwyższy wiek u duchownych: 60 do 65 lat, następnie u leśników, rolników, ogrodników, a więc u ludzi, którzy zajmując stosunkowo korzystne stanowisko społeczne, pracują przeważnie na wolnem powietrzu. Następujące zestawienie wykazuje śmiertelność według zawodów. Z 100 osób osiągnęło średnio:

Duchowni	67 r. życia	Piwowarze	51 r. życia
Leśnicy	65 r. „	Cieśle	50 r. „
Ogrodnicy	63 r. „	Szewcy	48 r. „
Rolnicy	62 r. „	Mularze	48 r. „
Urzędnicy	59 r. „	Ślusarze i kowale	47 r. „
Wojskowi	58 r. „	Malarze	46 r. „
Kupcy	57 r. „	Stolarze	46 r. „
Prawnicy	55 r. „	Oprawnicy (introligatorzy)	45 r. „
Artyści	55 r. „	Krawcy	43 r. „
Nauczyciele	54 r. „	Kamieniarze	40 r. „
Lekarze	53 r. „	Drukarze	40 r. „
Rzeźnicy	53 r. „		
Piekarze	51 r. „		

Porównanie śmiertelności dwu ostatnich wieków. Z chwilą kiedy społeczeństwo poznało doniosłość zasad zdrowotniczych (hygjeny) i gdy w lecznictwie uwydatnił się również kierunek zapobiegawczy, wystąpiło polepszenie co do długości życia osób w poszczególnych krajach. Fayrer wykazał porównaniem śmiertelności dwu ostatnich wieków w Anglii, że w latach

1660—1670	zmarło	80,0	proc.
1681—1690	„	42.1	proc.
1746—1755	„	35.5	proc.
1846—1855	„	24.9	proc.
1866—1870	„	22.4	proc.
1870—1875	„	20.0	proc.
1880—1885	„	19.3	proc.
1885—1888	„	18.7	proc.
1889	„	17.85	proc.

W niektórych częściach Anglii stosunek ten śmiertelności spadł do 9 na 1000, podczas gdy w okręgach fabrycznych dziś jeszcze wydarza się 30 na 1000. F. przypisuje korzystne wyniki jedynie *hygjenie* tj. sposobom *zapobiegawczym*. Mimo wielkich postępów hygjeny w latach ostatnich pewnem jest, że czwarta część śmiertelności w Anglii spowodowana jest chorobami, od których można było się ustrzedz, i że średnio trwające życie znacznie mogłoby być przedłużone.

Do niniejszego numeru dołączamy **dodatek z ogłoszeniami** jako też **prospekt zakładu leczniczego „Jungborn“** w Harcu, na który zwracamy szczególną uwagę.

Wydawnictwo.

Czcionkami drukarni Dziennika Berlińskiego L. Wróbel, Berlin O., Grüner Weg 107.